

**TALLER EN ARTETERAPIA**

Este taller pretende conocer y estimular el proceso creativo para el desarrollo cognitivo, experimentándose a través de técnicas psico-corporales, proyectivas y artísticas.

**Tema 1 El arte y el proceso creativo en el desarrollo cognitivo**

Pensamiento creativo

Autoestima y creatividad

El proceso creativo y sus fases

**Tema 2 Bloqueos emocionales que impiden el proceso terapéutico**

Somato-grama y línea de vida

Carácter y personalidad

**Tema 3 Técnicas artísticas y psicocorporales aplicadas para el proceso terapéutico**

Ejercicios proyectivos por medio de las artes plásticas

Ejercicios de Bioenergética para desbloqueo energético

Ejercicios de Psicodrama y Gestalt

Objetivos

* Producir clarificación emocional, haciendo consiente lo inconsciente
* Mejorar la autoestima
* Desarrollar la confianza en sí mismo
* Desarrollar la capacidad expresiva
* Fomentar la sensibilidad y la creatividad
* Aprender a expresarse por medio de metáforas
* Desarrollar la capacidad de mantener la atención sobre una tarea u objeto, durante un periodo continuado
* Anular el estrés, conduciendo hacia la relajación y hacia la creatividad
* Mejorar el autocontrol y ampliar la tolerancia a la frustración
* Mejorar la motricidad fina
* Resolver conflictos interpersonales
* Reconocer capacidades y habilidades que ayudan a resolver problemáticas vitales